

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ЗаБИЖТ ИрГУПС)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ССОП
к.т.н., доцент М.И. Коновалова

« ____ » _____ 20__ г.
протокол № _____

Б1.Б.32 Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 23.03.01 Технология транспортных процессов
Профиль подготовки – Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожный транспорт)
Программа подготовки – прикладной бакалавриат
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – очная
Нормативный срок обучения – 4 года
Кафедра-разработчик программы – Научно-инженерные дисциплины

Общая трудоемкость в з.е. – 2
Часов по учебному плану – 72

Формы промежуточной аттестации в семестре:
зачет 1

Распределение часов дисциплины в семестре

Семестр	1	Итого
Число недель в семестре	18	
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	72	72
– лекции	36	36
– практические (семинарские)	36	36
Итого	72	72

ЧИТА

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.03.2015 г. № 165 и на основании учебного плана по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов, профиль «Организация перевозок и управление на транспорте (железнодорожный транспорт)», утвержденного Учёным советом ЗаБИЖТ ИрГУПС от 02.02.2018 г. протокол № 5.

Программу составил:

Старший преподаватель Андреев А.В. _____

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения обучающихся по направлению подготовки 22.03.01 Технология транспортных процессов на заседании кафедры «Научно-инженерные дисциплины».

Протокол от «__» _____ 20__ г. № __

Срок действия программы: _____ гг.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент

Л.В. Виноградова

Согласовано

Кафедра «Управление процессами перевозок», протокол от «__» _____ 20__ г. № __

Зав. кафедрой, к.т.н., доцент

М.И. Коновалова

Заведующий библиотекой

А.В. Кузьменко

Начальник управления информатизации

Н.В. Лашук

Рецензент из числа основных работодателей

Забайкальская дирекция управления движением – структурного подразделения Центральной дирекции управления движением – филиала ОАО «РЖД», главный инженер

А.А. Лихин _____ «__» _____ 20__ г.

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цель освоения дисциплины	
1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2 Задачи освоения дисциплины	
1	понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2	знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4	овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6	приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1	Дисциплина Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1. Дисциплина Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт» изучается на начальном этапе освоения компетенции.
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
1	Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»;
2	Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»;
3	Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»;
4	Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»;
5	Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»;
6	Б3.Б.01 «Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты».

3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Минимальный уровень освоения компетенции	
Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальное значение физической культуры и спорта; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни;
Уметь	составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность;
Владеть	двигательными навыками на среднем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности.
Базовый уровень освоения компетенции	
Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний;
Уметь	разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физической подготовленности с учётом условий социальной и профессиональной среды;
Владеть	двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки.
Высокий уровень освоения компетенции	

Знать	социальное значение физической культуры и спорта; роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры;
Уметь	разрабатывать план тренировки (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля;
Владеть	навыками формулирования цели, постановки задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом социальной и профессиональной среды. Владеть двигательными навыками на высоком уровне.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать	
1	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, средствах и методах поддержания здоровья;
2	основные понятия здоровья и здорового образа жизни и методика (средства, методы, формы) физического воспитания;
3	основные положения (цель, задачи, понятия, принципы методы и т.д.) физического воспитания.
Уметь	
1	составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепления здоровья и физическую подготовленность;
2	разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность с учётом условий социальной и профессиональной среды;
3	разрабатывать конспект занятия (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля.
Владеть	
1	двигательными навыками на хорошем уровне физической подготовленности;
2	двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки;
3	навыками формулирования цели, постановки задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом социальной и профессиональной среды. Владеть двигательными навыками на высоком уровне.

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
1	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				
1.1	Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. 1 Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества. 2 Ценности физической культуры. 3 Основные понятия и определения в области физической культуры. 4 Основные положения организации физического воспитания в вузе. 5 Программное построение курса физического воспитания. /Лек/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л3.3, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
2	Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры				
2.1	Тема: Социально-биологические основы физической культуры. 1 Организм как единая саморазвивающаяся саморегулирующаяся биологическая система. 2 Функциональные системы организма. 3 Костная система и ее функции. 4 Мышечная система и ее функции. /Лек/	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л3.3, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1

2.2	<p>Тема: Обмен веществ и энергии.</p> <p>1 Обмен белков.</p> <p>2 Обмен углеводов.</p> <p>3 Обмен жиров.</p> <p>4 Обмен воды и минеральных веществ.</p> <p>5 Витамины и их роль в обмене веществ.</p> <p>6 Обмен энергии.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.3, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
2.3	<p>Тема: Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>1 Расход энергии при различных формах деятельности.</p> <p>2 Изменения в системах крови, кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности.</p> <p>3 Органы пищеварения и выделения.</p> <p>4 Железы внутренней секреции.</p> <p>5 Сенсорные системы.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.6, Л3.2, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
3	Раздел 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья				
3.1	<p>Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.</p> <p>1 Понятие "здоровье", его содержание и критерии.</p> <p>2 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.2, Л3.4, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
3.2	<p>Тема: Здоровый образ жизни студента.</p> <p>1 Влияние окружающей среды на здоровье.</p> <p>2 Наследственность и ее влияние на здоровье.</p> <p>3 Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.7, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
3.3	<p>Тема: Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.</p> <p>1 Режим труда и отдыха.</p> <p>2 Организация сна.</p> <p>3 Режим питания.</p> <p>4 Организация двигательной активности.</p> <p>5 Личная гигиена закаливание.</p> <p>6 Профилактика вредных привычек.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
4	Раздел 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности				

4.1	<p>Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>1 Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.</p> <p>2 Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.</p> <p>3 Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.</p> <p>4 Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.</p> <p>5 Объективные и субъективные признаки усталости утомления и переутомления, их причины и профилактика.</p> <p>6 Особенности рационального использования малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов.</p> <p>7 Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л3., Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.11
5	Раздел 5.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания				
5.1	<p>Тема: Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>1 Методические принципы физического воспитания.</p> <p>2 Средства физического воспитания.</p> <p>3 Методы физического воспитания.</p> <p>4 Воспитание физических качеств.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.4, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
5.2	<p>Тема: Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>1 Специальная физическая подготовка.</p> <p>2 Интенсивность физических нагрузок.</p> <p>3 Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.</p> <p>4 Физиологическая характеристика работы в зонах различной мощности.</p> <p>5 Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта.</p> <p>6 Построение и структура учебно-тренировочного занятия.</p> <p>7 Общая и моторная плотность занятия.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.5, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
6	Раздел 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям				

6.1	<p>Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</p> <p>2 Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>3 Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>4 Возрастные особенности содержания занятий.</p> <p>5 Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.11, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
6.2	<p>Тема: Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>1 Планирование объема и интенсивности физических упражнений.</p> <p>2 Управление самостоятельными занятиями. Определение цели.</p> <p>3 Границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.</p> <p>4 Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.</p> <p>5 Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.</p> <p>6 Гигиена самостоятельных занятий.</p> <p>7 Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л.2.9, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
7	Раздел 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений				
7.1	<p>Тема: Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.</p> <p>1 Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.</p> <p>2 Массовый спорт. Спорт высших достижений.</p> <p>3 Спортивная классификация.</p> <p>4 Национальные виды спорта.</p> <p>5 Спорт в высшем учебном заведении.</p> <p>6 Спортивные соревнования. Нетрадиционные виды спорта.</p> <p>7 Мотивы индивидуального выбора конкретного вида спорта.</p> <p>8 Характеристика основных групп видов спорта, развивающих определенные физические качества.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
8	Раздел 8 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений				

8.1	<p>Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p> <p>1 Краткая историческая справка о видах спорта.</p> <p>2 Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.</p> <p>3 Определение целей и задач спортивной подготовленности, перспективное и текущее планирование.</p> <p>4 Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.</p> <p>5 Специальные зачетные требования и нормативы в избранном виде спорта.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.3, Л2.6, Л2.7, Л2.8, Л3.3, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
8.2	<p>Тема: Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)</p> <p>1 Студенческие спортивные соревнования.</p> <p>2 Студенческие спортивные организации.</p> <p>3 Нетрадиционные системы физических упражнений.</p> <p>4 Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.6, Л2.7, Л3.5, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
9	Раздел 9 Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом				
9.1	<p>Тема: Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом</p> <p>1 Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>2 Виды диагностики, ее цели и задачи.</p> <p>3 Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями спортом, его содержание и периодичность.</p> <p>4 Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>5 Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля.</p> <p>6 Врачебно-педагогический контроль, его содержание.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.4, Л3.4, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1

9.2	<p>Тема: Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.</p> <p>1 Дневник самоконтроля.</p> <p>2 Субъективные и объективные показатели самоконтроля.</p> <p>3 Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.</p> <p>4 Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.</p> <p>6 Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.</p> <p>7 Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.11, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
10	Раздел 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов				
10.1	<p>Тема: Профессионально-прикладная физическая культура.</p> <p>1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.</p> <p>2 Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.</p> <p>3 Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.</p> <p>4 Применение ППФП для конкретного вида деятельности; Производственная физическая культура (ПФК) понятие «производственная физическая культура»; её цели и задачи.</p> <p>/Лек/</p>	1	2	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.2, Л3.7, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
11	Раздел 11 Легкая атлетика				
11.1	<p>Тема: Бег на длинные и средние дистанции</p> <p>/Пр/</p>	1	4	ОК-8	Л3.4, Л3.5, Л3.6
11.2	<p>Тема: Низкий и высокий старт. Бег на короткие дистанции</p> <p>/Пр/</p>	1	2	ОК-8	Л3.4, Л3.5, Л3.6
11.3	<p>Тема: Прыжки в длину с разбега</p> <p>/Пр/</p>	1	2	ОК-8	Л3.4, Л3.5, Л3.6
12	Раздел 12 Общая физическая подготовка				
12.1	<p>Тема: Силовая подготовка</p> <p>/Пр/</p>	1	12	ОК-8	Л3.4, Л3.5, Л3.6
12.2	<p>Тема: Развитие гибкости.</p> <p>/Пр/</p>	1	8	ОК-8	Л3.4, Л3.5, Л3.6
12.3	<p>Тема: Спортивные игры</p> <p>/Пр/</p>	1	8	ОК-8	Л3.4, Л3.5, Л3.6

	Форма промежуточной аттестации – зачет.	1	-	ОК-8	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.1, Л2.2, Л2.3, Л2.4, Л2.5, Л2.6, Л2.7, Л2.8, Л2.9, Л2.10, Л2.11, Л4.1, Л4.2, Л4.3, Л4.4, Л4.5, Л4.6 Л4.7, Э.1, Э.2, Э.3, Э.4, 6.3.1.1, 6.3.1.2, 6.3.3.1
--	---	---	---	------	---

5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по данной дисциплине оформляется в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещаются в электронной информационно-образовательной среде Института, доступной обучающемуся через его личный кабинет.

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Учебная литература

6.1.1 Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л.1.1	Бишаева А.А.	Физическая культура	КНОРУС- г. Москва, 2016 г.	50
Л.1.2	Евсеев Ю.И.	Физическая культура	Феникс- г. Ростов- на-Дону, 2005 г.	139
Л.1.3	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.	Физическая культура	ИЦ "Академия"- г. Москва, 2008 г.	16

6.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л.2.1	Губа В.П., Лексаков А.В.	Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_r ed&book_id=430456	Спорт- г. Москва, 2015 г.	100% online

Л.2.2	Жданкина Е.Ф., Брехова Л.Л., Добрынин И.М.	Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе [Электронный ресурс]: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=276065	Изд-во Уральского ун-та- г. Екатеринбург, 2014 г.	100% online
Л.2.3	Жуков Р.С.	Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=278415	КемГУ- г. Кемерово, 2014 г.	100% online
Л.2.4	и др., Барчуков И.С., Кикоть В.Я., Назаров Ю.Н.	Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=117573	ЮНИТИ-ДАНА- г. Москва, 2012 г.	100% online
Л.2.5	Иванов А.А., Козырева О.В.	Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210441	Советский спорт- г. Москва, 2010 г.	100% online
Л.2.6	Манжелей И.В.	Педагогические модели физического воспитания [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=426946	Берлин: Директ- Медиа- г. Москва, 2015 г.	100% online
Л.2.7	Мишенькина В.Ф., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф., Ковыршина Е.Ю.	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=429370	СибГУФК- г. Омск, 2014 г.	100% online
Л.2.8	под общ. ред. В.В. Рыцарева	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430479	Спорт- г. Москва, 2016 г.	100% online
Л.2.9	под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова	Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=253833	СпецЛит- г .СПб, 2013 г.	100% online
Л.2.10	Чеснокова Е.Л.	Физическая культура [Электронный ресурс]: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210945	Директ-Медиа- г. Москва, 2013 г.	100% online
Л.2.11		Ежемесячный печатный журнал «Теория и практика физической культуры».	Автономная некоммерческая организация «Научно- издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» г. Москва	1
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн

Л.3.1	Андреев А.В., Наполов К.К., Мурзин В.В.	Методические основы организации занятий фитнесом и аэробикой: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Фитнес и аэробика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23270.pdf	ЗаБИЖТ- г. Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.3.2	Андреев А.В., Наполов К.К., Мурзин В.В.	Физическая культура и спорт.: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23290.pdf	ЗаБИЖТ- г. Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.3.3	Наполов К.К., Мурзин В.В., Турецкая Ю.И.	Физическая культура. Методико-практический модуль: метод указания к лекционным и практическим занятиям и самостоятельной работы студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общефизическая подготовка» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23293.pdf	ЗаБИЖТ- г. Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.3.4	Хохрякова С.В., Хохряков А.Н., Наполов К.К., Турецкая Ю.И.	Физическая культура и спорт (медицинские группы): методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов специальных медицинских групп очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23298.pdf	ЗаБИЖТ- г. Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.3.5	Хохряков А.Н., Андреев А.В., Турецкая Ю.И.	Самостоятельное использование средств профессионально-прикладной физической подготовки: метод. указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23295.pdf	ЗаБИЖТ- г. Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online

Л.3.6	Хохряков А.Н., Мурзин В.В., Турецкая Ю.И.	Организация и проведение занятий по легкой атлетике: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Легкая атлетика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23271.pdf	ЗаБИЖТ- г. Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.3.7	Хохрякова С.В., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Технология преподавания раздела Волейбол в вузе: метод. указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23288.pdf	ЗаБИЖТ- г. Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л.4.1	Андреев А.В., Наполов К.К., Мурзин В.В.	Методические основы организации занятий фитнесом и аэробикой: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Фитнес и аэробик» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23270.pdf	ЗаБИЖТ- г. Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.4.2	Андреев А.В., Наполов К.К., Мурзин В.В.	Физическая культура и спорт.: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23290.pdf	ЗаБИЖТ- г. Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.4.3	Наполов К.К., Мурзин В.В., Турецкая Ю.И.	Физическая культура. Методико-практический модуль: метод указания к лекционным и практическим занятиям и самостоятельной работы студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общезащитная подготовка» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23293.pdf	ЗаБИЖТ- г. Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online

Л.4.4	Хохрякова С.В., Хохряков А.Н., Наполов К.К., Турецкая Ю.И.	Физическая культура и спорт (медицинские группы): методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов специальных медицинских групп очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23298.pdf	ЗаБИЖТ- г. Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.4.5	Хохряков А.Н., Андреев А.В., Турецкая Ю.И.	Самостоятельное использование средств профессионально-прикладной физической подготовки: метод. указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23295.pdf	ЗаБИЖТ- г. Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.4.6	Хохряков А.Н., Мурзин В.В., Турецкая Ю.И.	Организация и проведение занятий по легкой атлетике: методические указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Легкая атлетика» для студентов всех форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23271.pdf	ЗаБИЖТ- г. Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
Л.4.7	Хохрякова С.В., Андреев А.В., Мурзин В.В.	Технология преподавания раздела Волейбол в вузе: метод. указания на практические занятия и самостоятельную работу студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры» для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки. [Электронный ресурс]: http://lib.zab.megalink.ru/viewer.pl?book_id=23288.pdf	ЗаБИЖТ- г. Чита, 2017 г. / Личный кабинет студента	100% online
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э.1	АСУ Библиотека ЗаБИЖТ http://zabizht.ru			
Э.2	ЭБС "Издательство "Лань" https://e.lanbook.com/			
Э.3	ЭБС "Университетская библиотека Online" http://biblioclub.ru/			
Э.4	ЭБС "Знаниум" http://znanium.com/			
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)				
6.3.1 Перечень базового программного обеспечения				
6.3.1.1	Microsoft Windows 7 Professional, количество – 137, лицензия №49156201, государственный контракт от 03.10.2011 г. №139/53-ОАЭ-11;			
6.3.1.2	Microsoft Office 2007 Standard, количество – 225, лицензия №45777622, государственный контракт от 10.08.2009 г. №64/17-ОА-09; Microsoft Office 2007 Standard, количество – 200, лицензия №44718393, государственный контракт от 18.10.2008 г. №29/32А-08.			
6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения				
6.3.2.1				
6.3.3 Перечень информационных справочных систем				

6.3.3.1	Информационно-справочная система «Гарант» – договор от 21.12.2017 г. №22/2018/955В на оказание услуг по сопровождению (информационному обслуживанию комплекта Системы Гарант).
---------	--

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
1	Учебный корпус ЗаБИЖТ ИрГУПС находится по адресу: 672090, Забайкальский край, г. Чита, ул Бутина, 3, корп 3. Учебный корпус №2 ЗаБИЖТ ИрГУПС находится по адресу: 672090, Забайкальский край, г. Чита, ул Бутина, д 3, корп 1. Учебно-лабораторный корпус ЗаБИЖТ ИрГУПС находится по адресу: 672090, Забайкальский край, г. Чита, ул Бутина, д 3.
2	672090, Забайкальский край, г Чита, ул Бутина, 3, корп 3, цокольный этаж, помещение 27. Учебная аудитория № 4 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций. Учебно-наглядные пособия, учебная мебель, мультимедиапроектор (переносной), экран (переносной), ноутбук (переносной).
3	672090, Забайкальский край, г Чита, ул Бутина, д 3, корп 2, этаж 2, помещение 2. Спортивный комплекс. Спортивный зал №1: Волейбольные стойки, сетки, мячи; Баскетбольные щиты, мячи, футбольные ворота, шведские стенки, подвижные перекладины, выдвижные трибуны, теннисные столы, электрическое табло.
4	672090, Забайкальский край, г Чита, ул Бутина, д 3, корп 2, этаж 1, помещение 21. Тренажёрный зал №1: Беговая дорожка, 16 стендов для всех групп мышц, гири, гантели, зеркала.
5	672090, Забайкальский край, г Чита, ул Бутина, д 3, корп 2, этаж 1, помещение 40. Тренажёрный зал №2: Беговая дорожка, Велоэргометры, шагомер, эллиптический эргометр, снаряд для жима ног.
6	672090, Забайкальский край, г Чита, ул Бутина, д 3, корп 1, этаж 3, помещение 14. Учебная аудитория № 30м для проведения самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации. Компьютеры с подключением к сети «Интернет», учебная мебель.
7	672090, Забайкальский край, г Чита, ул Бутина, 3, корп 3, этаж 3, помещение 8. Читальный зал.
8	672090, Забайкальский край, г Чита, ул Бутина, д 3, этаж 3, помещение 2. Помещение № 351 для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебного занятия	Организация деятельности обучающегося
Лекция	<p>В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы. В ходе лекций обучающимся рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести конспектирование учебного материала; - обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению; - задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. <p>В рабочих конспектах желательно оставлять поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющей материал прослушанной лекции, а также пометки, подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Для успешного овладения курсом необходимо посещать все лекции, так как тематический материал взаимосвязан между собой. В случаях пропуска занятия студенту необходимо самостоятельно изучить материал и ответить на контрольные вопросы по пропущенной теме во время индивидуальных консультаций.</p>
Практическое занятие	Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися в лекционном курсе и в процессе самостоятельного

	<p>изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.</p> <p>Практические занятия, направленные на укрепление здоровья студентов, овладение различными комплексами физических упражнений, приобретение умений совершенствования психофизических способностей. Совершенствования физических качеств: выносливость, ловкость, гибкость, быстрота, сила (с применением спортивного инвентаря).</p> <p>При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» предусматривается выполнение следующих требований:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 100% посещения занятий по физической культуре и выполнения заданий преподавателя. 2. Сдача контрольных нормативов по определению физической подготовленности студентов (контрольные нормативы).
<p>Самостоятельная работа студентов</p>	<p>Написание контрольной работы по дисциплине предусматривает самостоятельную работу обучающихся в течение всего семестра по материалам рекомендуемых источников (раздел учебно-методического и информационного обеспечения и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети</p> <p>Важно заинтересоваться проблемами изучаемой дисциплины, попытаться стать активным участником управленческого процесса, что предполагает самостоятельную, активную, творческую работу студентов.</p> <p>Самостоятельная работа реализуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, практических и семинарских занятиях, при выполнении контрольных работ; 2) в контакте с преподавателем вне рамок расписания – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.; 3) в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре при выполнении студентом учебных и творческих задач; 4) при выполнении контрольной работы.
<p>Комплекс учебно-методический материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой практики, размещен в электронной информационно-образовательной среде ЗаБИЖТ ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</p>	

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по дисциплине
Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт»

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» участвует в формировании компетенции:

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенции ОК-8
при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин / практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.32 «Физическая культура и спорт»	1	1
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	2	2
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	2	2
		Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	2	2
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	2	2
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	2	2
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	3	3
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	3	3
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	3	3
		Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	3	3
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	3	3
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	4	4
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	4	4
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	4	4
		Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	4	4
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	4	4
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	5	5
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	5	5
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	5	5
		Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	5	5
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	5	5
		Б1.В.ДВ.01.05 «Фитнес и аэробика»	6	6
		Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка»	6	6
		Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	6	6
		Б1.В.ДВ.01.03 «Легкая атлетика»	6	6
		Б1.В.ДВ.01.04 «Гимнастика»	6	6

		Б3.Б.01 «Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты»	8	7
--	--	--	---	---

**Таблица соответствия уровней освоения компетенции ОК-8
планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p> <p>Раздел 9.</p>	Минимальный уровень освоения	<p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальное значение физической культуры и спорта; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни;</p> <p>Уметь: составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность;</p> <p>Владеть: двигательными навыками на среднем уровне физической и профессионально прикладной физической подготовленности.</p>
			Базовый уровень освоения	<p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний;</p>

		<p>Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом. Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Раздел 11. Легкая атлетика. Раздел 12. Общая физическая подготовка.</p>		<p>Уметь: разрабатывать комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физической подготовленности с учётом условий социальной и профессиональной среды;</p>
			<p>Высокий уровень освоения</p>	<p>Владеть: двигательными навыками на хорошем уровне физической и профессионально-прикладной физической подготовки.</p>
				<p>Знать: социальное значение физической культуры и спорта; роль и значение физической культуры в системе научной организации труда; влияние условий и характера труда специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры;</p>
				<p>Уметь: разрабатывать план тренировки (поставить цель, задачи выбрать средства, методы и формы физического воспитания) для организации самостоятельного проведения занятия и самоконтроля;</p>
				<p>Владеть: навыками формулирования цели, постановки задач, подбора средств методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом социальной и профессиональной среды. Владеть двигательными навыками на высоком уровне.</p>

**Программа контрольно-оценочных мероприятий
за период изучения дисциплины**

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения)	
1 семестр					
1	1	Текущий контроль	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ОК-8	Тестовые задания (письменно)
			Раздел 11. Легкая атлетика.	ОК-8	
2	2,3,4	Текущий контроль	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.	ОК-8	Тестовые задания (письменно)
			Раздел 11. Легкая атлетика.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
3	6,7	Текущий контроль	Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ОК-8	Тестовые задания (письменно)
			Раздел 12. Общая физическая подготовка.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
4	8	Текущий контроль	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	ОК-8	Тестовые задания (письменно)
5	9,10	Текущий контроль	Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	ОК-8	Тестовые задания (письменно)
			Раздел 12. Общая физическая подготовка.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
6	11,12	Текущий контроль	Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ОК-8	Тестовые задания (письменно)
			Раздел 12. Общая физическая подготовка.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
7	13	Текущий контроль	Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК-8	Тестовые задания (письменно)
			Раздел 12. Общая физическая подготовка.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов

8	14-15	Текущий контроль	Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Раздел 12. Общая физическая подготовка.	ОК-8	Тестовые задания (письменно)
9	16-17	Текущий контроль	Раздел 9. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.	ОК-8	Тестовые задания (письменно)
			Раздел 12. Общая физическая подготовка.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
10	17	Текущий контроль	Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	ОК-8	Тестовые задания (письменно)
			Раздел 12. Общая физическая подготовка.	ОК-8	Сдача контрольных нормативов
11	18	Промежуточная аттестация - зачет	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры. Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям. Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	ОК-8	Контрольно-оценочные мероприятия

			<p>Раздел 9. Самоконтроль занимающихся студентов физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Раздел 10. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p> <p>Раздел 11. Легкая атлетика.</p> <p>Раздел 12. Общая физическая подготовка.</p>		
--	--	--	--	--	--

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации.

Для оценивания результатов обучения используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а также краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тестирование (письменно)	Система стандартизированных заданий, для измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
2	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов.	Таблица контрольных нормативов
3	Зачет	Вид проверочного испытания (в высшей школе, в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Перечень теоретических вопросов и выполнение контрольных нормативов по физической подготовке

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета (в конце первого семестра), а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций представлена в следующей таблице

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы Выполнил соответствующие контрольные нормативы на оценку «5»	Высокий
	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал	Базовый

	хорошие знания в рамках учебного материала. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Выполнил контрольные нормативы на оценку «4».	
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Выполнил контрольные нормативы на оценку «3».	Минимальный
«не зачтено»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов. Контрольные нормативы не выполняются.	Компетенции не сформированы

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости.

Критерии и шкала оценивания тестирования (письменно)

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	Выполнение более 60% тестовых заданий
«не зачтено»	Выполнение менее 60% тестовых заданий

Критерии и шкала оценивания контрольных нормативов

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	Выполнение контрольного норматива на оценку не менее 3.
«не зачтено»	Невыполнение минимальных требований приведенных в таблице контрольных нормативов

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1 Перечень вопросов для тестирования:

Образец типового варианта тестового задания
Тестовые задания для оценки знаний

1. Первые Олимпийские игры были проведены:

- А) 1034 г. в США;
- Б) 776 г. до н.э. в Греции;
- В) 896 г. до н.э. в Риме;
- Г) 1428 г. в Праге.

2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:

- А) 1896 в Греции
- Б) 1734 в Риме
- В) 1928 в Москве
- Г) 1900 в Китае

3. Московская Олимпиада была проведена:

- А) 1956 г.
- Б) 1938 г.
- В) 1972 г.
- Г) 1980 г.

Тестовые задания для оценки умений

4. Дайте определение физической культуры:

- А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- Б) Физическая культура – средство отдыха;
- В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

5. Недостаток двигательной активности людей называется:

- А) Гипертонией
- Б) Гипердинамией
- В) Гиподинамией
- Г) Гипотонией

6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

- А) 4-6 ч.
- Б) 5-7 ч.
- В) 16 ч.
- Г) 10-12 ч.

Тестовые задания для оценки навыков и (или) опыта деятельности

7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно – техническая подготовка.

8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическое состояние;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая нагрузка.

9. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:

- А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);
- В) прыжок в длину с места;
- Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

3.2 Таблица контрольных нормативов

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

№ № п/ п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег на 100 м (сек.)	15,0	14,0	13,0	17,0	16,0	15,0
2	Бег на 3 км юноши, 2 км девушки (мин., сек.)	14.0 0	13.3 0	12.3 0	11.3 5	11.1 5	10.0 0
3	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	270	290	320
4	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	240	250	170	180	195
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15			
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				10	15	20
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 10	+ 15	+ 20

4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Тестирование (письменно)	Выполнение тестовых заданий осуществляется на практическом занятии письменно, после прохождения раздела программы. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий. Результаты тестирования оформляются студентами самостоятельно и сдаются на проверку преподавателю
Сдача контрольных нормативов по физической подготовке	Выполнение контрольного норматива осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на занятии, предшествующем занятию проведения норматива, доводит до обучающихся: наименование норматива, правила выполнения.

Для организации и проведения промежуточной аттестации (в форме зачета/экзамена) составляются типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:

- перечень теоретических вопросов к зачету/экзамену для оценки знаний и умений;
- перечень типовых практических заданий к зачету/экзамену для оценки навыков и (или) опыта деятельности.

Перечень теоретических вопросов и перечни типовых практических заданий разного уровня сложности к зачету/экзамену обучающиеся получают в начале семестра через электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС (личный кабинет обучающегося).

Описание процедур проведения промежуточной аттестации в форме зачета и оценивания результатов обучения

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета преподаватель может воспользоваться результатами текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценочные средства и типовые контрольные задания, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. С целью использования результатов текущего контроля успеваемости, преподаватель подсчитывает среднюю оценку уровня сформированности компетенций обучающегося (сумма оценок, полученных обучающимся, делится на число оценок).

Шкала и критерии оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

В разделе «Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы» приведены типовые контрольные задания, для оценки результатов освоения образовательной программы. Задания, по которым проводятся контрольно-оценочные мероприятия, оформляются в соответствии с формами оформления оценочных средств и не выставляются в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС, а хранятся на кафедре-разработчике ФОС на бумажном носителе в составе ФОС по дисциплине.

